

Alimentación

para el control de la diabetes

A diario, las personas con diabetes afrontan a retos y desafíos al momento de alimentarse. Eso les ayuda a mantener un control adecuado de su peso para tener una vida sana y libre de complicaciones. ¹

La alimentación es el punto de inicio para controlar la diabetes tipo 2. Por eso, es sumamente importante diseñar un plan que ayude a mantenerse en el camino indicado y permita controlar el nivel de la glucosa. ²



Método del plato ³

Es posible tener un control acerca de los alimentos que se consumen, pero, en muchas ocasiones, es más de lo que se necesita. El método del plato ayuda de una manera sencilla y visual a que se consuma lo necesario de verduras sin almidón, proteínas magras y se limiten los carbohidratos.

Para aplicar este método el plato debe estar conformado por:



- 50% (mitad del plato) de verduras sin almidón.
- 25% (un cuarto del plato) de proteína magra.
- 25% (un cuarto del plato) de granos, papas, cereales (preferiblemente integrales).

Escoger bien los alimentos es parte de la planificación.

Una alimentación saludable no solo ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, también debe ajustarse a la salud, gusto, presupuesto y horario. Siempre se debe consultar al médico sobre qué comer. ³

Alimentarse bien para cuidarse
siempre es posible.

Consiga herramientas
saludables en

«Estar al día»
com.co

Referencias:

1. CDC. Aliméntese bien. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eatright.html> . Actualizado en noviembre de 2019. Consultado en abril 2021.

2. Diabete.org. Método del plato. (Consultado el 31 de marzo de 2020). Disponible:

<http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/mtodo-del-plato.html?loc=ff-es-slabnav>

3. CDC. Planificación de comidas para personas con diabetes. Disponible en:

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html>. Consultado en abril 2021.

Material exclusivo para el cuerpo médico.

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatría, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.

CO-DIA-00359